



Sauvage, Naturel & Durable®

Sashimi de saumon d'Alaska, chou kale au miso, au miso, mayonnaise wasabi, riz sushi et sésame

Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de saumon sauvage d'Alaska (qualité sushi)
80 g d'œufs de saumon d'Alaska

Le chou kale au miso :

400 g de chou frisé
200 g de carottes
100 ml d'huile de sésame
20 g de Miso
20 ml de sauce soja
30 ml de sirop d'érable
1 citron vert (jus et zeste)
1 cuillère à soupe de moutarde douce
30 g de graines de sésame

La mayonnaise au wasabi :

125 ml de lait de soja
125 ml d'huile de colza
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 cuillère à café de moutarde forte
3 cuillères à soupe de Wasabi (ou raifort)
Sel, poivre

Le riz :

200 g de riz à sushi
3 cuillères à soupe de vinaigre de riz
1 cuillère à soupe de sucre
1 cuillère à café de sel



Préparation :

1. Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau égouttée soit bien claire. Placez-le ensuite dans une casserole avec 300 ml d'eau et portez-le à ébullition à couvert. Retirez le riz du feu et laissez-le gonfler pendant environ 20-30 minutes. Pendant ce temps, mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel pour réaliser une marinade. Placez ensuite le riz dans un bol et mélangez-le avec la marinade.
2. Pour la mayonnaise au wasabi, placez le lait de soja avec le jus de citron et la moutarde dans un mixeur. Puis, activez le mixeur et versez progressivement l'huile de colza. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du wasabi.
3. Faites griller les graines de sésame dans une poêle jusqu'à ce qu'elles sautent. Mélangez ensuite l'huile de sésame, le miso, la sauce soja, le sirop d'érable, la



Sauvage, Naturel & Durable®

moutarde, le jus et le zeste de citron vert pour faire une vinaigrette. Hachez finement la carotte et le chou frisé. Placez les légumes dans un bol et mélangez-les avec la vinaigrette et les graines de sésame.

4. Enlevez la peau du saumon et coupez des tranches en diagonale de 3 à 5 mm d'épaisseur.
5. Pour servir, égouttez le chou kale au miso et placez-le sur les assiettes. Formez 4 boules de riz et placez-en une dans chaque assiette à côté du chou. Déposez 20 g d'œufs de saumon sur le riz ainsi que de la mayonnaise au wasabi par petites touches dans l'assiette. Enfin, disposez le sashimi.

Réalisation : 1 heure

Valeurs nutritionnelles par portion :

 nergie : 1220 kcal / 5120 kJ

Protéines : 57 g

Lipides : 85 g

Glucides : 55 g